



Nap เนิบเนิบ

A Tip to Stay Healthy at Work



15 นาที/ ครั้ง



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ผู้ใหญ่

คำอธิบาย

เครื่องมือ "Nap เนิบเนิบ" จะช่วยให้เราได้จับหลักแบบมีคุณภาพและพร้อมทำงานต่ออย่างสดชื่น การจับหลักตอนกลางวันเป็นเวลาสั้นๆ ไม่เกิน 30 นาที สามารถช่วยให้คนทำงานได้ผ่อนคลายมากขึ้น ช่วยจัดการกับอารมณ์และความคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับจิตใจ ลดความเหนื่อยล้า เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและความคิดสร้างสรรค์ (Dutheil et al., 2021)

วิธีการใช้งาน

1. เลือกช่วงเวลาในการจับหลักเป็นช่วงหลังรับประทานอาหารกลางวัน ประมาณ 15 นาที
2. เลือกสถานที่ที่จับหลักได้โดยที่ไม่มีใครมารบกวน หากมีข้อจำกัดและต้องใช้โต๊ะทำงานในการพุบหลัก เราสามารถเขียนป้าย "ห้ามรบกวน" วางไว้ใกล้ ๆ ได้ เพื่อให้เพื่อนร่วมงานเข้าใจและไม่รบกวนเรา
3. ตั้งเวลาปลุกด้วยนาฬิกาหรือโทรศัพท์ 15 นาที โดยเลือกเสียงปลุกที่ไม่เร่งเร้าจนเกินไป
4. จัดท่าทางของตนเองให้สบายที่สุด (ตามแต่ความชอบและความสะดวกของแต่ละคน)
5. หลังตื่นจากการจับหลัก ให้บันทึกระดับความสดชื่นทันที และประเมินประสิทธิภาพในการทำงาน หลังเลิกงานตอนเย็นใน Day Nap Diary

เป้าหมาย

- เพื่อให้สามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- เรียนรู้วิธีการจับหลักตอนกลางวันแบบถูกต้อง

อ้างอิง

Dutheil, F., Danini, B., Bagheri, R., Fantini, M. L., Pereira, B., Moustafa, F., Trousselard, M., & Navel, V. (2021). Effects of a Short Daytime Nap on the Cognitive Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. International journal of environmental research and public health, 18(19), 10212. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910212>

Day Nap Diary



Week: _____

Month: _____

ระดับความสดชื่นหลังจิบหลับ



ระดับประสิทธิภาพของการทำงาน



ระดับความสดชื่นหลังจิบหลับ



ระดับประสิทธิภาพของการทำงาน



ระดับความสดชื่นหลังจิบหลับ



ระดับประสิทธิภาพของการทำงาน



ระดับความสดชื่นหลังจิบหลับ



ระดับประสิทธิภาพของการทำงาน



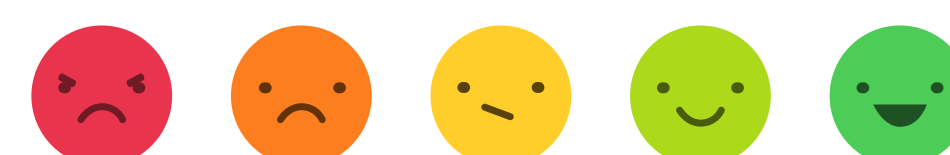
ระดับความสดชื่นหลังจิบหลับ



ระดับประสิทธิภาพของการทำงาน



ระดับความสดชื่นหลังจิบหลับ



ระดับประสิทธิภาพของการทำงาน



Recap

ข้อสังเกตเกี่ยวกับการ Nap

☐ กลับได้ดี

☐ กลับได้ไม่ค่อยดี

ปัจจัยเอื้อ

ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค และแนวทางปรับปรุง

ตัวอย่าง

Day Nap Diary



Week: _____

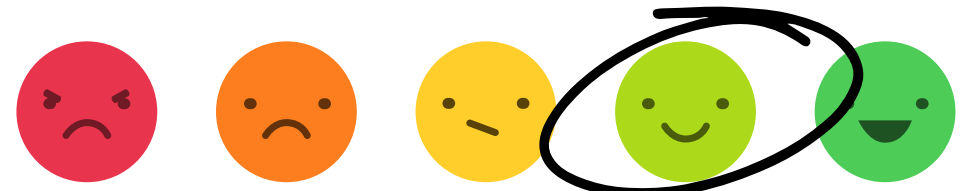
Month: _____

Monday

ระดับความสดชื่นหลังจิบหลับ



ระดับประสิทธิภาพของการทำงาน

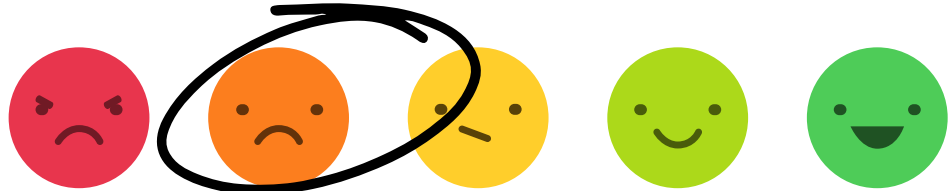


Tuesday

ระดับความสดชื่นหลังจิบหลับ

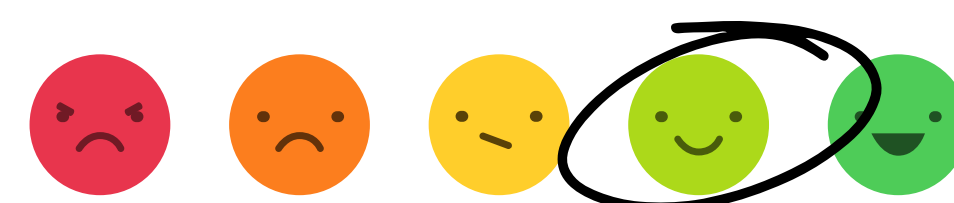


ระดับประสิทธิภาพของการทำงาน



Wednesday

ระดับความสดชื่นหลังจิบหลับ



ระดับประสิทธิภาพของการทำงาน



Thursday

ระดับความสดชื่นหลังจิบหลับ

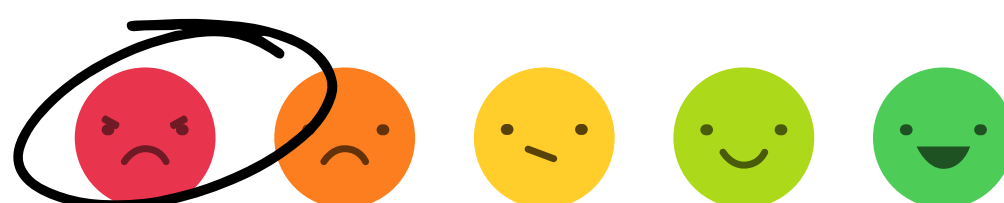


ระดับประสิทธิภาพของการทำงาน

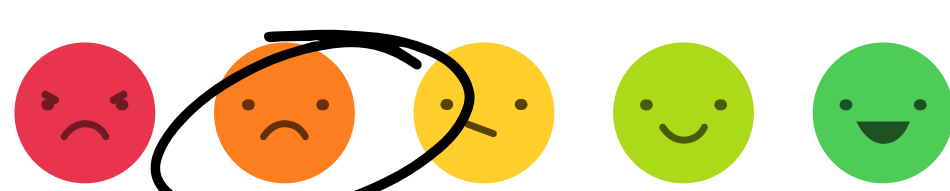


Friday

ระดับความสดชื่นหลังจิบหลับ



ระดับประสิทธิภาพของการทำงาน



Saturday

ระดับความสดชื่นหลังจิบหลับ



ระดับประสิทธิภาพของการทำงาน



Recap

ข้อสังเกตเกี่ยวกับการ Nap



หลับได้ดี



หลับได้ไม่ค่อยดี

ปัจจัยเอื้อ

ช่วงนี้ทำงานหนักเลยรู้สึก
เพลียๆบ่อย

ปัจจัยที่เป็นอุปสรรค และแนวทางปรับปรุง

อุปสรรค: เสียงดังรอบข้าง
แนวทาง: นอนในที่เงียบๆ